

まいばらんす 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

9月20日(火)の給食



給食では、1台で「焼く」「蒸す」ことができる「スチームコンベクションオーブン」というオーブンを使って調理をしています。今回紹介する「ガーリックチキン」は、「焼く」「蒸す」機能を合わせて調理しているため、外はカリッと中はジューシーといった食感を生み出すことができます。ぜひ、ご家庭で調理される時も、オーブンの「スチーム」機能を使って挑戦してみてください。にんにくやハーブの香りが食欲をそそる一品です。



お試しメニュー



ガーリックチキン

材料(4人分)

皮付き鶏もも肉	60g×4つ	濃口しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1と1/3	オリーブ油	小さじ1
こしょう	少々	バジル粉	少々
おろしにんにく	小さじ1/2	ローズマリー	少々

作り方

- もも肉に、塩、こしょう、にんにく、しょうゆ、オリーブ油、バジル、ローズマリーで下味を付けます。
- 鉄板にクッキングシートを敷き、並べます。
- オーブンで250度、15分間焼きます。
(スチーム機能があれば、スチーム4割・焼き6割で)
- 中まで火が通っていたら完成です。

スポーツアドバイザー
遠山 汎



ふりそでをなくし体!

今回は、「ふりそで」などと例えられる二の腕のたるみを引き締めるトレーニングを紹介します。普段使わない場所の筋肉なので、3週間ぐらい、毎日ちょっとずつ鍛えれば、効果バツグンですよ!

「上腕三頭筋」トレーニング

上腕三頭筋は、いわゆる「かこぶ」の裏側にある筋肉で、上腕の筋肉の60%以上の体積を占める、比較的大きな筋肉です。

【トレーニングの方法】

- ①食卓など、適当な高さの台に両手を置きます。(手の向きは指先を真横に向けて置いてください。)
- ②両足は肩幅に広げてください。
- ③肘が直角に曲がるまで、お尻を下げてください。
- ④曲がりきったら、腕の力で元の状態に戻ってください。
- ⑤20回を1セットとし、1日2セットを目安にする。



【ポイント】

- 手を置く台は安定しているものにしてください。
- 慣れてきたら指先を背中側に向けてみましょう。トレーニングの効果が高くなります。
- 足の位置を手から離していくことでトレーニングの効果が高まります。慣れてきたら、体の調子に合わせて試してみてください。

お問い合わせ
スポーツ振興室 (ルッチプラザ内)
☎55-8020 ☎55-4556